



## 猛暑の中(;^\_^A、お疲れ様です m(\_ \_)m

7月23日(木)ヘルパーステーションの研修を行いました。暑さでお疲れの中38名の皆さんが出席して下さいました「気をつけたい！高齢者の熱中症・脱水対策 ～上手な水分補給～」という演題で大塚製薬の鎌田千洋さんを講師として講義を頂きました。◎高齢者の熱中症は住宅の中で発症することが60%以上であること ◎体の水分は、筋肉で貯蔵しているので、筋肉量の少ない高齢者は少しの体調不良(下痢、食欲不振など)、急激な温度の上昇など脱水状態から熱中症を発症する可能性もあること ◎体液の主成分である水分が失われることで酸素、栄養素を運べなくなり、老廃物を運べなくなる、体温の調節がしにくくなることで、より持病が悪化したり、脳梗塞、心筋梗塞などの原因にもなること ◎脱水、熱中症になったら、ただ水を飲んだだけではNaが希釈されるだけで、浸透圧の低下による水利尿によってかえって排泄されてしまい効果が得られないことがあるので、ナトリウムイオンとブドウ糖のバランスも必要であること ◎脱水チェック、熱中症の分類、対処方法も学習しました

これを元に、ヘルパーステーション成瀬では、ご利用者の方に脱水症、熱中症を起こさせない、発見を早くすることに继ればよいと思います。それと、年々夏の異常気温の数値が上がってきています。梅雨あけの急な上昇もヘルパーの皆さんの体調を脅かします。どうか、OS-1などの携帯も考えてください。

### 揭示版



～今年もチャレンジしてください～

#### 介護福祉士の受験の申し込み

8月5日(水)～9月4日(金)消印有効

試験日 筆記試験 H28年1月24日(日)

実技試験 H28年3月6日(日)

※ 『受験の手引き』を

社会福祉振興・試験センターから取り寄せてください

### 業務連絡



#### 施設内研修

日 時	8月19日(水)
	17:40～19:40

場 所	地下 デイフロア
内 容	

### 皆さんへ

日頃の活動ご苦労様です。ステーションも代行が重なると皆さんにお願いすることが多くなりました。予定日より大分前にお願いすることがありますが、手帳やご自宅のカレンダーに記入して忘れないようにして下さいているようですが、いつもとは違う日時のため、ついついっかりして穴をあけてしまうことも報告されています。

これは「事故」です。

このようなことが無いように、ステーションでは、各スタッフが神経を使っておりますが、わかっているとしても、前日連絡をとらせて頂きます。ご協力お願い致します。



### 編集後記

#### 「かき氷」がたべたい！

こどもがまだ小学生の頃、夏になると、我が家には毎日かき氷を削る音が響いていました。今では手軽にできるようになりましたね。歴史的にみても、清少納言の枕草子に出てくるほど古いものだそうです。昔は貴族が暑氣払いに貴重な氷を小刀で「掻いて」食べるようになったからかき氷という名前になったそうな

… by tojima